

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK

[美] 吉恩·斯通 Gene Stone 著
《纽约时报》畅销书作者

王思远 郎悦 夏昕 译



不生病的奥秘

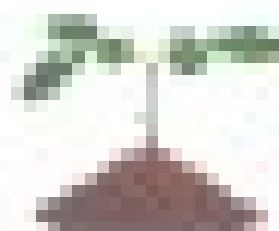
本书收录不仅长寿，且健康状况媲美年轻人的
25位养生智者的独家保养之道

作者第一手整理让他们保持健康、不生病的方法，结合
当前医学发展与专家评论，将其完全呈现给您

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK

by DR. JIMMY MORRIS, M.D., F.A.C.P., F.A.C.C.
Author of THE SECRETS OF
LIFE-THREATENING DISEASES

WITH ILLUSTRATIONS BY



不生病的奥秘

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK
25 個不生病的人告訴你的秘密

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK
THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK



不生病的奥秘

[美] 吉恩·斯通 Gene Stone 著

《纽约时报》畅销书作者

王恩选、郝晓雯 译

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的奥秘 / (美) 吉恩·斯通著; 王思远, 郎悦, 夏昕译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6413-9

I. ①不… II. ①吉… ②王… ③郎… ④夏… III.
①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296625 号

THE SECRETS OF PEOPLE WHO NEVER GET SICK

by

GENE STONE

Copyright: ©2010 BY GENE STONE

This edition arranged with WORKMAN PUBLISHING CO.,

Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: ©2013 JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

吉林省版权局著作合同登记号:

图字07-2010-2832

不生病的奥秘

Bushengbing De Aomi

著 [美] 吉恩·斯通
译 王思远 郎悦 夏昕
出版人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 徐霜
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制版 长春市一行平面设计有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 240千字
印张 12.5
印数 1—5000册
版次 2013年3月第1版
印次 2013年3月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网址 www.jlstp.net

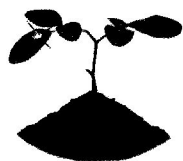
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-6413-9

定价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

路易吉·克罗那罗，一个富有的威尼斯贵族，1460年前后出生于一个富裕的家族。与其他意大利文艺复兴时期的同龄人一样，克罗那罗也过着挥霍无度的生活。

身为一名贵族，他的生活就是为了追求快乐、运动、智力测验以及美食。每一天都这样度过，一觉醒来就面对美味的早餐，接着处理一些商业事务，10点左右又可以享受一餐，然后就去骑马或者与官员讨论一下新政策。中午又是一顿大餐，再小睡一觉后，或许跳一支舞，接着就是丰盛的晚餐。

像克罗那罗一样富有的人，通常每天都要享受四五顿盛

宴。宴会的餐桌上摆满了各种美食，当然也少不了那些很难获取的食材，很多时候这些都使宾客们大吃一惊。

下面是一份该时代来自威尼斯审判官宴会的菜单。

餐 单

用来洗手的玫瑰花水

松仁糕

杏仁糕点

芦笋

小香肠和肉丸

意式风味烤灰山鸽

色泽亮丽的烤小牛

香肠、火腿以及野猪肉拌阉鸡和鸽子

再加以美味的肉汁

酸樱桃酱烤全羊

什锦烤鸟——斑鸠、鹧鸪、野鸡、鹌鹑

橄榄油小鸡禽

玫瑰甜味鸡

藤布鲁埃烤乳猪

意式烤孔雀

甜而美味的软冻

肉桂松仁木瓜

各色果酱

不同风味的蛋糕以及丰富的甜酱

菜单来自马里奥·班迪塞奥利和阿德里亚诺·加利亚尼的Documenti di Storia Mdievale, 400—1492 (米兰: Musia, 1970), pp.267-68.

在15世纪90年代，当克罗那罗正准备庆祝他的40岁生日时，他病倒了。医生告诉他，如果想康复的话，便必须要节制饮食。对此绝大多数人都会忽视类似的建议，但是克罗那罗是个例外。他意识到自己已经挥霍了人生的前半部分，于是他下定决心今后要开始理智地生活。

那时，人们缺乏对饮食与健康之间关系的知识，因此，克罗那罗自己设计了一份食谱作为实验，在食谱中他大大地减少了食物的数量。每天，他都限制自己摄入约340克的固体食物，以及约396克的酒（中世纪的酒，酒精度数远比现在的葡萄酒低）。

克罗那罗的节食可以说立即就有了效果。他的身体状态明显提升，于是他一直坚持着他的节食食谱直到68岁。此后，他的医生担心他会因节食使身体摄入的营养不够，因而建议他增加摄入量，于是他遵循医生的建议，但是因为马上就出现了轻微的发热症状，所以他又恢复到了之前的饮食，直到102岁逝世。

克罗那罗在他的四卷书中阐述了他的理念，此书被翻译为中文——《谈温和的生活》。在书中他清晰地表达了自己的观点，在虚弱的时候，身体更需要休息而不是食补，也就是说与暴饮暴食相比，“少饮少食”更健康。他认为如果一个人按他说的这种方法去实践，那么这个人在将来可以抵御更多疾病，因为一种规律的生活方式可以帮助人们远离疾病。

克罗那罗不仅长寿，并且直到他去世前身体都非常健康。正如他说的，充满疾病和穷困的漫长生命要比死去更糟糕。

经历了几个世纪后，克罗那罗的书仍被很多著名的作家和思想家拜读以及讨论，包括评论家约瑟芬·爱迪生、威廉·坦普尔（乔纳森·斯威夫特），哲学家弗朗西斯·培根。但是近几百

年，这本书却销声匿迹了，甚至如今只有很少人听说过克罗那罗。尽管如此，他的健康秘诀“热量限制”在21世纪再次出现了，因为人们相信这种方法可以使人更健康、更长寿。

很多当代饮食秘诀也都起源于遥远的年代，但不是失去了功效就是被科学家质疑。然而，在某种程度上讲类似的秘诀却都有惊人的有效性。

例如，假设你有癫痫发作的倾向性，可能会有人告诉你警惕满月，但这个警告一般不会被重视。直到20世纪90年代，希腊帕特雷大学医学院的研究者回顾了859位癫痫患者的记录，发现在满月出现的前后“癫痫发作显著地聚集”，这个时候你就会开始警惕满月了。

你可能会对经常听到的说法不予理睬，例如有人将鱼是健脑食品的这种说法视为无稽之谈，但是最近的研究显示，富含脂肪的鱼油（例如鲑鱼和沙丁鱼）在脑组织的发育以及功能上发挥重要作用。不仅如此，摄入鱼肉还可以延缓老年患者认知能力下降的速度，同时还有许多其他的益处。

几百年来，古老的智慧一直认为酸梅汁可以治疗膀胱炎，最近哈佛医学院的研究学者证实了酸梅汁真的可以杀死附着于膀胱壁上的细菌。同样，正如“日食一苹果，医生远离我”这样世人皆知的短语，现已被科学家们证实其科学性。北爱尔兰大学的学者认为苹果里含有的大量化合物可以破坏结肠癌细胞；此外，康奈尔大学的研究者发现，苹果可以预防哺乳动物患乳腺癌。

谈到宠物，我们常说养宠物对于人类的身心健康颇有意义。新的证据便证实了这个观点：例如养狗的人，似乎比不养狗的人更少得病。泊丁大学兽医学人兽关系研究中心主任爱伦·贝克曾

说：“通过养宠物这项简单的活动，就可以引起瞬间的弛豫反射，起到降血压的作用。”

上千年来，医生利用水蛭来放血；但到19世纪末的时候被中断。然而，最近的医疗研究表明水蛭可以治疗很多疾病，如骨关节炎。类似于这样的事情还有很多，例如蜜蜂的刺可以作为治疗辅助手段以减轻多发硬化症的症状，帮助患者恢复。

在1250年，医生便会给你开同类的处方作为最好的疗法之一。而且如果你患有褥疮，蛆可以用来治疗褥疮，它会通过分泌一种类似于氨的溶液吞噬外露疮口的坏死组织并根除细菌。

中世纪时，有钱的患者通常会喝磨成末的金子悬浮液（“可以喝的黄金”或金元素）以减轻疾病症状。之后的几百年来金属已然淡出人们的喜好，但是在20世纪末，研究表明，小质量的液体黄金可以增强免疫系统并且对于风湿性关节炎患者格外有效。根据加拿大风湿病学中心的研究者所言：“黄金治疗法降低了那些对用于此病的标准药——甲氨蝶呤治疗无效者的风湿严重程度。”

上述提及的普遍疗法并不是认为所有人提出的见解都准确或者有用，实际上很多说法是不正确的，更有些说法还近于鲁莽。例如环锯术，在颅骨上钻孔以降低各种原因导致的颅内高压，在世界上开始实践至今已有5000年，但是并不有效。几百年来很多人认为咖啡会阻碍身体生长，但实际上却并非如此。据称对风湿有益的铜镯，似乎也无任何益处。

认为暴露在室外寒冷空气中就会感冒的观点也是错误的；真正的危险来源于坐在屋里和你密切接触的其他人，他们通过呼吸，以空气为媒介把细菌传播给你。

曾经有段时间医生按照惯例给病人放血，据称放血可以重建机体体液平衡。乔治·华盛顿生病时，他的医生从他体内引出240毫升的血，但这却加速了他的死亡。

1899年，令人景仰的莫克迈钮推荐将砒霜作为治疗秃头的药物。那时，致癌金属被列入美国环保协会毒物清单。咖啡被列入失眠药里。其他的饮料，特别是白酒（最初被认定可以治疗从寄生虫到阳痿的所有疾病），也曾被错误地归入医用药物。1510年，草药酒本尼迪克特甜酒D.O.M.，从27种草药调味品中筛选出来，被用来治疗法国北海岸圣本笃修会大寺院的疟疾。其他白酒也曾被认为可以恢复使人体健康，包括比利时万能酒（治疗胃痛）、希腊乳香酒（也是用来缓解肠胃症状）等。

18~19世纪臭名昭著的专利药（秘方药）、可疑的虚假商标以及药物不良反应也相继出现。

实际上，很多专利药都是无害而含有酒精的，但有一些则含有危险的毒品或兴奋剂，包括吗啡、鸦片、可卡因。例如，含鸦片的鸦片酊，曾作为医疗机构强力推荐的有效止痛剂，但却造成了英国维多利亚下层社会的一场灾难。海洛因最初也曾作为止咳剂在拜耳销售。

调和物“蛇油”，最初由克拉克·斯坦尼制造成温和软膏用于缓解肌肉痛，但后来它成为欺诈药品的代名词。（在1893年芝加哥世界交易会上，斯坦尼运用响尾蛇论证了蛇油的有效性，从而赢得了声誉。）虽然你再也买不到他的蛇油，但其他曾作为专利药被销售的制剂仍然有效（除去健康要求）。甚至一些近期的治疗方法也未达到目标。几十年以前，人们认为冬天躺在鞣革床上可以维持体内维生素D的含量，还能预防季节性疾病——直到

杂志《柳叶刀之肿瘤学》刊登的研究结果显示睡鞣革床的人在30岁之前患癌症的可能性会增加75%。这项研究使国际癌症研究协会把鞣革床重新归类，将其与烟草、砷和芥子气一起归入“已确定的致癌物”清单中。

哪些健康秘诀有效而哪些无效呢？谁受益最多？怎样才能确保自身的健康呢？如何避免带病工作的痛苦呢？

你到底是怎样避免生病的呢？

这本书将帮你解答这些问题，因为，只要了解并借鉴他人有效的、保持健康的方法，我们便可从中受益。

当然我也觉得我的健康需要改善。在过去的20年，作为记者和代笔者，关于健康方面的内容我已经写得很广泛了。只有好的文章才可以分享给大家，我承诺我所报道的每一个问题、技术、药物都进行过亲身实验（除了电惊厥疗法。我采访的医生要给我提供免费疗程，但我拒绝了）。

这项承诺意味着我比其他相对健康的人接受了更多的测试。我做过全身扫描、心电图、心动图、线吸收仪骨质密度检查、线吸收仪全身扫描、免疫球蛋白G抗体试验以及二维多普勒超声心动图。血常规化验C反应蛋白、高半胱氨酸、纤维蛋白原、胰岛素水平、脂蛋白A，还做了葡萄糖激发实验。还有尿液和血清氨基酸营养分布图表，以及无数的脂质分布图表。多次测量胆固醇水平，并制作成图表，那些图表看上去像道琼斯工业指数图表。测试了每一个可能的过敏原（我对猫、某些花粉和真菌轻微过敏）。研究了肌肉，检查了我的器官，并在头顶安装了特殊装置同步测量我的脑电波（那装置不发出 α 波，而是将脑电波整合进入一个局部的无线电设备）。

我也尝试了无数的矿泉疗养法，以及草本康复疗法，还尝试了很多新时代的疗法，包括对光检查、再生疗法、晶振疗法、情景再现等。我也曾请专家重新布置我的房间使能量流动得更好，还让季节性情绪紊乱专家安装照明设备来提升我的心情。我还接受过针灸、生物反馈疗法、催眠疗法、生物能量学疗法、亚历山大健身术和反射疗法等。

我尝试了专家推荐的所有方法，从运用20世纪80年代的方法（心血管及力量训练）到实践21世纪的方法（间隔训练）。我试验过弗洛伊德疗法、荣格疗法、认知疗法、芳香疗法和二指疗法（眼动心身重建法）。

尽管尝试了这么多方法，我还是经常生病，一年至少两次。每年冬天我都会因严重的喉咙发炎而病倒，进而发展成迁延不愈的感冒。在春末或秋初，当新一轮的感冒来袭时，我先是轻微的喉咙发痒，然后迁延到胸部，最后是鼻子，在我的身体里，感冒就像一个不愿离开沙发的慵懒客人，它赖着不走而怠惰地逗留好几天。

事实证明我之前做错了。如今我不再完全依靠专家，而是向一些非医学专业的人学习，或者可以说是其他学科专家，因为他们做到了保持健康。

我认识很多这样的人，当我一次又一次地忍受感冒带给我的痛苦时，他们却运用自己的一些健康秘诀，幸福地生活着，而我却只能蜷缩着身体，打着喷嚏，受到细菌、病毒或者未知的生物对身体的困扰。

不是所有的健康奥秘都是有价值的，正如上文提到的，有些

是完全错误的。这本书里所有健康奥秘的共同点是它们似乎只对于提出它们的人有效，甚至比科学方法更有效。尽管几百年来医学研究方面有了很大进步，但医学专业人才还是不能告诉我们如何保持健康。普通感冒一直没变过，疾病本身也没有减轻的迹象，所以为什么不在很少得普通感冒的人群中寻找防治方法呢？

这成为我这几年的任务：找到那些不生病的人，找出他们不生病的原因，以及看看他们的奥秘是否对其他人同样有效。

大多数情况下，从来不生病的人偶尔也会患小感冒，某些部位也会感到疼痛。但他们很少患流感和发热这些我们很多人经常会患的病。他们也几乎不得严重的疾病。也许他们自身遗传了某些易感因素，但是他们有能力击退疾病，或者在一些情况下，确实会因某种严重疾病而病倒，但是因为这些奥秘，他们恢复得极好。总体来说，他们过着健康又长寿的生活。

为了找到他们，我通过和朋友们交谈、登广告、查互联网、拜访以往的合作者，找到以前上学时的同学，还和卫生保健专家、记者、编辑交谈。因为我从事健康方面的写作已经很长时间了，所以很幸运有很多联系人可以联络。

我同这本书中提到的几个人已经相识很多年。苏珊·伦瑙是我的高中同学。还有我读六年级时的老师。通过我作为代笔者的职业，我也遇到了其他人：我为瑞普·埃塞斯坦、盖尔·埃尔斯和罗伯特·富尔福德写过书。在我采访过的大约100人中，他们向我提供了各种各样的，有时更可以说是稀奇古怪的关于健康的奥秘。尽管时间流逝，但这些奥秘仍很有趣，它们有非常坚固的科学基础，并且被它们的支持者明智而明确地拥护着。

其中一些在书中没有被选中的，也可能是对健康有益的奥秘，但都不像被选中的那些事例一样可证实、富有趣味性并可重复。

下面就是我认为最有价值的25个健康奥秘。你最终会决定哪一个对你最有效。

塞默韦斯医生之手

有时，最好的健康智慧会成为秘密并不是因为它们的提出者没有告诉其他人，而是因为没有人相信，正如伊格纳兹·塞默韦斯所经历的情况一样。

出生于匈牙利的塞默韦斯在19世纪40年代成为一名医生，并在维也纳的一所医院的产科工作。那时，很多产妇在分娩时都会患产褥热，这是一种现在很少见的感染性疾病，但那时在欧洲却曾经是最常见的导致产妇死亡的疾病。

奇特的是，与医生在产科诊所分娩相比，当助产士在产妇家中接生时，产褥热发病概率会降低许多。很多可能的原因都曾被提出，但都无法被证明。那时塞默韦斯对这个问题很着迷，他意识到，医学系的学生和医生经常在解剖室接触过尸体后直接进入产科病房，因此他得出的结论

是，医生在手术或接生前只需进行洗手消毒的程序，这种情况的发生率就会降低。

但没有人相信他。那时，没有证据证明不清洁的手会引起疾病，因为当时病原微生物理论还未被提出，所以证据就更少了。塞默韦斯被人们嘲笑，他没有放弃自己的想法，但也没能成功说服其他医生进行术前消毒，后来他变得苦恨交加，到1865年，他妻子和其他人把他送进了一所精神病院。两周以后他在那里去世了，据报道，死因是护理人员的暴力。

直到19世纪末，后继科学家（尤其是法国化学家和微生物学家路易斯·巴斯德）发展了疾病的病原微生物学理论，产科病房和手术室的清洁问题才得到广泛重视。今天，塞默韦斯已被看作卫生保健的先驱。

本书内容不可代替医嘱。如有健康问题，读者应向医学专家咨询，尤其是涉及需要诊断或实施医疗的症状时。



目录

奥秘 1	蓝色地带	14
奥秘 2	啤酒酵母菌	20
奥秘 3	减少热量	28
奥秘 4	鸡汤	36
奥秘 5	冷水澡	43
奥秘 6	解毒作用	48
奥秘 7	不要过度清洁	58
奥秘 8	朋友	65
奥秘 9	大蒜	72
奥秘 10	躲避病菌	78
奥秘 11	优良基因	87
奥秘 12	草药疗法	93
奥秘 13	过氧化氢	100

奥秘 14	举重	105
奥秘 15	打盹儿	113
奥秘 16	酸碱平衡	121
奥秘 17	素食	128
奥秘 18	保持乐观	136
奥秘 19	益生菌	143
奥秘 20	跑步	149
奥秘 21	精神力量	157
奥秘 22	无压状态	165
奥秘 23	伸展操	171
奥秘 24	维生素C	177
奥秘 25	拉伸运动	185
后记		192



本书献给所有希望获得健康并且认为
预防与治疗同样重要的人。

奥秘 1

蓝色地带

里卡多·奥索尔诺·法拉斯

每天，住在霍占查的28岁的里卡多·奥索尔诺·法拉斯会在清晨6点醒来。霍占查是哥斯达黎加西北部的尼科亚半岛的重要城市。像很多哥斯达黎加人一样，里卡多和他的3个兄弟姐妹与他们的父母同住。

早餐是一碗燕麦粥和玉米面的墨西哥饼。吃过饭后，里卡多会骑两千米的自行车去上班，他是当地一所生态旅行公司的联络员，这家公司专门向外国游客展示霍占查附近的雨林自然保护区。

他一直工作到中午，然后骑车回家吃午饭——一天中最丰盛的一顿饭：米饭、黑豆、肉和玉米面的墨西哥饼，再配上一杯冰水。

餐后水果是当地产的热带水果，例如橘子、菠萝或香蕉。

吃过午饭，里卡多回到办公室，他在那儿一直工作到下午4点。回家后，他会帮父母做家务，或者去看望他93岁的奶奶。然后，吃清淡的晚餐，与一群人一起练习传统的尼科亚舞。

在午夜睡觉之前，里卡多通常花费几个小时的时间去做他导师布置的命题——一个营销机构的商业计划。

“在这儿，我们的生活很轻松，”他说：“我们生活在一种平静的状态中，这种平静感在其他地方是很难找到的，甚至在哥斯达黎加也很难找到。你在霍占查呼吸的空气比任何其他地方的都要好。”

“5个已被证实的蓝色地带”



里卡多身体非常健康，他的整个家族也是。事实上，他们能活到100岁的概率是美国人的3倍。然而，他们保持健康的奥秘并不在于他们中有谁发明或创造了什么秘方，而在于他们生活在蓝色地带的中部。